ȘEDINȚA DE PREGĂTIRE A JOCULUI-LECȚIE DE ANTRENAMENT

Există în practica procesului instructiv-educativ o activitate specială, rezervată așa-zisei pregătiri finale a jocului competițional. Programată, în mod obișnuit, în ajunul întrecerii sau chiar în aceeași zi cu aceasta, în funcție de timpul disponibil și condițiile specifice desfășurării meciului apropiat, o astfel de activitate — în fapt **ședința de pregătire tehnică** — reprezintă un moment important în cadrul și pe ansamblul ciclului săptămînal de antrenament. Aceasta ținînînd seama de caracterul aplicativ și complex al indicațiilor ce se dau, cu acest prilej, în vederea obținerii succesului.

De regulă, asemenea indicații pe care le transmite nemijlocit antrenorul se referă la diverse aspecte de ordin tehnico-tactic, psihologic, disciplinar și organizatoric, legate de desfășurarea jocului propriu-zis. În această idee, ședința de pregătire tehnică își propune să realizeze printre altele :

— Înțelegerea corectă, de către toți jucătorii, a modului în care trebuie aplicat planul tactic al echipei ;

— precizarea sarcinilor speciale care revin unora dintre componenții formației și stabilirea cadrului concret de colaborare a acestora cu restul coechipierilor, în vederea asigurării unei reușite colective depline ;

— eliminarea tracului și dobîndirea unei stări de start pozitivă;

— o justă evaluare a posibilităților adversarului (fără exagerări sau subestimare) **și o creștere a încrederii în forțele proprii, ca efect și al bunei pregătiri efectuată în cursul săptămînii;**

— fixarea măsurilor corespunzătoare pentru comportarea jucătorilor în cazul unor eventuale defecțiuni sau accidentări ;

— îmbunătățirea nivelului de pregătire teoretică și metodică ;

— precizarea unor măsuri organizatorice privitoare le meci.

Plecînd de la aceste obiective, cuprinse în planul de acțiune al antrenorului și adaptate la situația concretă a întîlnirii respective, structura unei ședințe de pregătire trebuie să cuprindă :

— anunțarea jocului și a detaliilor, legate de desfășurarea acestuia : ora începerii, terenul, locul și ora de adunare a jucătorilor;

— evidențierea caracterului și importanței meciului; poziția în clasament a echipei proprii și a adversarului ; consecințele în caz de victorie, joc egal sau înfrîngere;

— transmiterea de informații asupra adversarului, asupra posibilităților, a calităților și lipsurilor sale ; formația probabilă în care va juca acesta :

— anunțarea formației proprii și a rezervelor ;

— stabilirea sarcinilor tactice de joc.

În continuare, antrenorul va trebui să indice sarcinile speciale pe compartimente și individual, ținînd seama de posibilitățile jucătorilor săi, ca și de cele ale adversarilor. De pildă, considerîndu-se faptul că fundașul central dreapta advers are un bun plasament și o mare siguranță în intervenții, se va recomanda înaintașului central stînga o demarcare permanentă; sau se va da ca indicație tactică urmărirea tuturor mingilor trase la poartă, în cazul în care se știe că portarul advers manifestă slăbiciuni în priza balonului. De asemenea — dată fiind, să spunem, valoarea anumitor jucători proprii — se va recomanda luarea pe cont propriu a unor acțiuni individuale pînă la finalizarea lor sau participarea la finalizare a unui mijlocaș cu mare putere de deplasare, de pătrundere și șut.

Adresîndu-se elevilor săi, antrenorul nu trebuie să depășească, în mod normal, cadrul jalonării modului de comportare tactică în teren. **Procedînd astfel el va stimula activitatea jucătorilor în rezolvarea diverselor situații de joc și, mai ales, în alegerea mijloacelor celor mai potrivite unor astfel de situații.**

În ce privește expunerea sarcinilor tactice este bine ca explicațiile să fie date cît mai clar și mai simplu, fără înfloriturl inutile care, de regulă, îngreunează posibilitatea de înțelegere a noțiunilor comunicate. **În nici un caz ședința de pregătire a jocului nu trebuie să se transforme într-o lecție didactică.**

Este recomandabil, de asemenea, ca partea din ședința tehnică rezervată comunicării sarcinilor de joc, să se desfășoare în fața tablei magnetice sau a machetei terenului de fotbal, pentru a sugera mai bine ansamblul dispozitivului tactic și mișcarea jucătorilor în spațiul de organizare a acțiunilor.

Paralel cu expunerea planului tactic, **antrenorul va insista și asupra aspectelor de ordin moral și psihologic ale întîlnirii, mobilizînd jucătorii, în scopul prestării unui joc colectiv de calitate și eficace. O mențiune specială se va acorda disciplinei, respectului față de coechipieri și adversari, respectării deciziilor arbitrului și atitudinii sportive, pe care toți componenții echipei sînt obligați s-o aibă față de spectatorii**

Pregătirea psihologică, capitol important al instruirii în ansamblu, urmărește o dezvoltare armonioasă a tuturor proceselor psihice, deci în egală măsură și a celor de cunoaștere și de gîndire, și nu doar a proceselor de voință. Luată în acest sens, pregătirea psihologică devine o noțiune largă și contribuie la obținerea unor importante realizări, numai atunci cînd vor fi găsite și cele mai bune mijloace în acest scop. De aici, însă, nu trebuie înțeles că pregătirea psihologică este o formulă magică pentru obținerea victoriei. **În fotbal succesul este asigurat de armonia în care sînt angrenați toți factorii antrenamentului sportiv.**

Se poate întîmpla ca în cadrul ședințelor de pregătire unele probleme să nu fie înțelese pe deplin de anumiți jucători. Este de datoria antrenorului să întrebe, să se informeze, dacă cele prelucrate au fost sau nu înțelese de către toți. În cazul cînd există neclarități antrenorul va proceda la o repetare a acestora pînă la însușirea lor deplină.

La ședință participă toți jucătorii — titulari și rezerve — antrenorii — principal și secund — medicul și delegatul secției de fotbal. Durata acesteia nu va depăși, sub nici un motiv, o oră; iar conducerea sa este asigurată de către antrenorul principal, care în final, va trage concluziile respective, precizînd linia tactică generală ce trebuie urmată în timpul jocului accentuînd și asupra încrederii sale în forțele jucătorilor și a echipei ca unitate.

Prin buna organizare și în special prin conținutul său valoric, ședința de pregătire trebuie să devină o necesitate pentru jucători și o lecție de antrenament de mare utilitate.

C. BRAUN-BOGDAN
— antrenor emerit —

PAGINA TEHNICĂ • PAGINA TEHNICĂ • PAGINA TEHNICĂ • PAGINA

LUCRĂRILE PERSONALE, STUDIU ȘI EFECT AL MUNCII PRACTICE

Organizarea rațională a procesului de antrenament, măiestria de a găsi cea mai justă corelație între multiplele componente ale pregătirii complexe a jucătorilor și echipelor — constituie una din premisele care contribuie, în mod hotărîtor, la creșterea performanțelor în fotbalul nostru.

Numai un proces de antrenament cu obiective, conținut, structură și organizare corecte poate permite valorificarea tot mai profundă și continuă a potențialului biologic, a posibilităților maxime ale organismului și, deci, aducerea jucătorului la un înalt nivel de pregătire, în așa-zisa „formă sportivă", stare ce tinde spre perfecționarea tuturor componentelor, care condiționează performanța și care se materializează în jocurile oficiale, sub o formă sintetică și comparativă, în rezultate de valoare și cît mai constante.

În această direcție, antrenorii trebuie să întreprindă acțiuni pentru o cunoaștere cît mai temeinică și complexă, pe baza unor date obiective, care să limiteze tot mai mult motivațiile subiective și care să permită modificări sau adaptări ale conținutului pregătirii, cît mai aproape de realitate, care să reflecte cerințele concrete ale practicii.

În scopul acestei cunoașteri cît mai aprofundate a domeniului respectiv de muncă, în complexitatea lui, precum și a integrării muncii metodico-științifice în procesul de pregătire pe care îl coordonează și îl conduc, antrenorilor din grupele A și B li s-au trasat ca sarcină, în cadrul celei de a doua etape a cursului lor de perfecționare, întocmirea unor lucrări personale. Colegiul central al antrenorilor a elaborat și un îndrumar cu privire la întocmirea acestor lucrări de control și, totodată, a prezentat și o tematică largă, orientativă, subliniindu-se și libertatea pe care o au antrenorii de a-și alege și alte teme, după preferință.

Din comunicările făcute colegiului central, cu privire la alegerea temelor, se constată, însă, că nu toți antrenorii au înțeles îndeajuns modul în care trebuie privită problema, atît prin conținutul propus cît și prin formularea temelor alese. Spre exemplu, unii

ÎN SPRIJINUL ACTIVITĂȚII DE INSTRUIRE A ANTRENORILOR

antrenori și-au ales, pentru realizarea lucrării, problema metodicii învățării și perfecționării tuturor procedeelor tehnico-tactice enumerate în materialul orientativ. Cu toate că cerința era ca această temă să se adreseze numai uneia dintre ele, spre exemplu : „lovitura de colț", sau „loviturile libere directe" etc. Pentru că în mod practic este imposibil de realizat un studiu experimental, cu o problematică atît de largă, în intervalul de timp pus la dispoziție.

Alți antrenori au comunicat „alegerea unei teme legate de un anumit punct al tematicii", fără a preciza problema pe care o vor lua în studiu. În sfîrșit, unele teme au fost formulate confuz și ele vor trebui bine clarificate pentru a exprima concret obiectivul lucrării, pentru a putea apoi întocmi un plan bine orientat și la obiect.

Menționăm că tema aleasă trebuie să reprezinte o parte din ansamblul muncii de pregătire a jucătorilor cu care se lucrează, studiul să se încadreze în procesul de antrenament, fără a-l deranja, iar tratarea să fie deosebit de atentă, întrucît urmărirea problemei alese trebuie să conducă, în final, la concluzii și propuneri asupra efectelor a ceea ce s-a experimentat în mod dirijat.

Pentru culegerea datelor, pentru obiectivizarea efectelor scontate (ipotezele) și apoi realizate prin experiment, se indică folosirea unor teste simple, dar eficiente (probe și norme) pe care antrenorul le concepe și le utilizează ca instrumente de măsură, alături de unele măsurători realizate în colaborare cu medicul privind, de pildă, dezvoltarea calităților fizice. Planul lucrării va stabili, de asemenea, intervalul de timp în care aceste teste vor trebui să pună în evidență efectele lucrului special realizat la tema propusă.

Înregistrarea datelor (tabele), înscrierea lor grafică pentru urmărirea evoluției individuale sau colective este încă o cerință a lucrării, ele demonstrînd și mai precis rezultatele experimentului.

Tratarea atentă, riguroasă și perseverentă a acestui studiu este, în același timp, un sprijin pentru antrenor în a căuta și a găsi căi și mijloace cît mai eficiente în munca de pregătire a jucătorilor. Totodată, această lucrare are valoarea de a contribui la formarea unei gîndiri metodice pe bază de experiment, cu obiective elaborate și prospectate ; de a ne convinge în mod obiectiv, dacă ceea ce lucrăm este eficient sau nu și, pentru ca pe această bază, să acționăm, să selecționăm, și să modificăm conținutul antrenamentului, contribuind astfel la creșterea eficienței procesului de pregătire.

Ar fi necesar ca aceste studii să nu reprezinte numai o muncă realizată pentru satisfacerea unor cerințe impuse de F.R. Fotbal, ci să fie continuate pe o perioadă mai lungă de timp, să poată fi abordați și alți parametri în cadrul experimentului, în așa fel, încît concluziile finale, bazate pe date mai numeroase și mai complexe, să poată da garanția stabilității concluziilor, cu posibilitatea de generalizare.

prof. CORNEL SIMIONESCU
— membru al Biroului colegiului central al antrenorilor.

CIRCULAȚIA RAȚIONALĂ A BALONULUI

O foarte veche axiomă fotbalistică spune că MINGEA ALEARGĂ MAI REPEDE DECÎT JUCĂTORUL ȘI CĂ — spre deosebire de acesta — EA NU OBOSEȘTE NICIODATĂ. Acest lucru îl știe și mai ales îl simte, deopotrivă, copilul care abia se inițiază în tainele sportului cu balonul rotund, ca și jucătorul ajuns pe treptele superioare ale performanței. Și totuși...

Teoretic, toată lumea recunoaște că circulația mingii, în cîmpul tactic, reprezintă o formă principală de concretizare a ideii de asociație. În practică însă, în practica fotbalului nostru pe toată scara sa competițională, un asemenea principiu, valabil în toate timpurile și cu precădere astăzi, este dat uitării. ȘI, ÎN CONSECINȚĂ, JOCUL CAPĂTĂ NU O DATĂ ASPECTUL UNEI ÎNTRECERI DOMINATE DE INDIVIDUALISM, SCOȚÎND ÎN EVIDENȚĂ, FALȘI SLUJITORI AI SPIRITULUI COLECTIV. Așa cum, de exemplu, „s-au străduit", și au reușit să ne-o dovedească recent, în partida cu juniorii greci, unii dintre jucătorii noștri așaziși îndrăgostiți de minge, care ignorează pur și simplu, la un moment dat, prezența și colaborarea coechipierului, în lupta pentru obținerea victoriei.

Dar, normala circulație a balonului în joc nu este totdeauna frîntă de manifestările de egoism ale unor jucători care, la urma urmelor, posedă în general o tehnică individuală bună, însă nu știu cînd să se despartă de minge la momentul oportun, pentru a fi cu adevărat utili acțiunii colective. DE CELE MAI MULTE ORI — ȘI ACEASTA ESTE PARTEA CEA MAI PUȚIN PLĂCUTĂ

Tabletă

A PROBLEMEI — SECHESTRAREA BALONULUI ȘI LIMITAREA CIRCULAȚIEI ACESTUIA ESTE EFECTUL ȘI SIMPTOMUL ÎN ACELAȘI TIMP, AL LIPSEI DE PREGĂTIRE. Pentru că, în mod obișnuit, cei ce încearcă să evite sprijinul și colaborarea coechipierilor o fac și din spirit de economie, din teama de a se angaja frecvent în schimburi de pase și în combinații care le solicită un efort pe măsura necesității de a înfringe opoziția adversarului și, în ultimă instanță, de finalizare a acțiunii respective.

Există, desigur și indicații speciale date de antrenori în privința circulației balonului, urmărind în esență, realizarea unei idei tactice precise. Aceste indicații vizează, în general modul de acțiune al coordonatorilor de joc sau, în unele cazuri, al unor jucători din atac, investiți cu sarcina menținerii mingii pentru reducerea, în acest fel, a duratei de inițiativă a adversarului, în scopul păstrării unui rezultat oarecare. De aici însă și pînă la molipsitoarea cărușie, cu schimbul, a balonului de-a lungul și de-a latul terenului, cu sau fără intenția unei colaborări cu coechipierii, este o distanță care separă vizibil fotbalul practicat în aceste condiții de cel adevărat. Adică de acel fotbal bazat pe o mare simplitate în desfășurarea acțiunilor, pe rapiditate în execuții, pe o mișcare a jucătorilor permanentă și bine orientată spre scop și mai ales pe o circulație continuă a balonului, determinată de necesitatea unei reale finalități.

Și aceasta nu neapărat pentru că, circulînd, mingea nu obosește niciodată. Rațiunea unei circulații corecte și utile a balonului trebuie căutată, înainte de toate, în însăși esența și sensul jocului. În spectaculozitatea și eficacitatea pe care o asigură fotbalului integrarea deplină a jucătorilor în spiritul ideii de asociație.

Mihai IONESCU